

Veggie-Hack im Test: Besser für Umwelt und Gesundheit?

Veganes Hack im Test: Stiftung Warentest vergleicht 15 Produkte und zeigt Vorzüge von Trocken- und Kühlvarianten auf.

In der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen auf pflanzliche Ernährung umsteigen, ist das Interesse an veganen Alternativen zu Fleischprodukten gestiegen. Eine aktuelle Untersuchung der Stiftung Warentest hat nun neue Erkenntnisse über Veggie-Hack ans Licht gebracht, die für Verbraucher und Umwelt von Bedeutung sind.

Das Urteil über veganes Hack

Insgesamt wurden 15 vegane Produkte getestet, bestehend aus acht gekühlten und sieben trockenen Varianten. Das Ergebnis zeigt, dass keines der Produkte die Höchstnote «sehr gut» erreichen konnte, dennoch schnitten sieben Produkte mit der Note «gut» ab, während die restlichen als «befriedigend» eingestuft wurden. Besonders hervorzuheben sind die veganen Hacks von Rügenwalder und The Vegetarian Butcher, die den ersten Platz mit einem Preis von 1,32 Euro bzw. 1,83 Euro pro 100 Gramm belegen.

Preis-Leistungs-Verhältnis im Fokus

Für gesundheitsbewusste Verbraucher ist das Preis-Leistungs-Verhältnis oft entscheidend. Die Produkte von Rewe Beste Wahl und Aldi My Vay überzeugten hier mit einem Preis von nur 83 Cent pro 100 Gramm und wurden als Preis-Leistungs-Sieger

ausgezeichnet. Diese Erschwinglichkeit könnte ein Anreiz für viele Verbraucher sein, veganes Hack in ihre Ernährung aufzunehmen.

Ökologische Vorteile von Trockenprodukten

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Studie ist die ökologische Bilanz der getesteten Produkte. Veganes Hack hat im Vergleich zu herkömmlichem Fleisch meist einen geringeren CO₂-Fußabdruck. Die Analyse zeigt, dass trockenes Sonnenblumenhack nur 0,5 Kilogramm CO₂-Äquivalente pro Kilo produziert, während konventionelles Hackfleisch auf bis zu 9,2 Kilogramm kommt. Dies verdeutlicht, dass pflanzliche Alternativen nicht nur gesünder, sondern auch umweltfreundlicher sind.

Nährstoffbilanz im Vergleich zu Fleisch

Obwohl Veggie-Hack allgemein weniger Fett und Kalorien enthält als seine fleischlichen Pendanten, bleibt Fleisch die bessere Eisenquelle. Dennoch zeigt die Untersuchung, dass die meisten getesteten Produkte aus Zutaten wie Soja, Erbsen oder Sonnenblumen ein gutes Ernährungsprofil aufweisen. Dies könnte für viele Vegetarier und Veganer von Bedeutung sein, die auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Fazit: Eine nachhaltige Wahl für die Zukunft

Die Ergebnisse der Stiftung Warentest verdeutlichen die Vorteile von veganem Hack, sowohl für die Gesundheit als auch für die Umwelt. Während die Geschmackseigenschaften noch verbessert werden müssen, zeigen die ökologischen Vorteile und die erschwinglichen Preise, dass es sich lohnt, auf pflanzliche Alternativen umzusteigen. In Anbetracht des wachsenden Interesses an nachhaltiger Ernährung könnte dies ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung sein.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de